



Övning: Uppkomsten av föreställningar som är kopplade till barn

Mål

Du förstår vilka situationer som för dig fungerar som utlösande faktorer för sexuella tankar och föreställningar riktade mot barn. Du får också en uppfattning om hur ofta du har dessa tankar och hur de påverkar hur du mår.

Anvisning

Fundera på svar på frågorna nedan eller skriv dem i rutorna nedan. Du kan också skriva dina svar på ett papper.

Om du vill kan du också föra dagbok i till exempel en vecka och observera i vilka situationer du har barnrelaterade sexuella tankar och vad som utlöser tankarna. Du kan också använda följande frågor som hjälp med dagboken.

Observera att vi i denna uppgift endast granskar sexuella tankar relaterade till barn och de känslor och känningar som är förknippade med tankarna. Handlingar kommer att granskas senare i en annan övning.

1. Situation (utlösande faktor)

Beskriv en situation där du hade sexuella tankar riktade mot barn. Börja med att skriva veckodag och datum.

T.ex. Måndag 5.11. på eftermiddagen. Jag var i simhallen och tittade på de simmande barnen. Jag hade kommit från skolan och kände inte ännu för att gå hem. Jag kände mig uttråkad, och alla kompisar var någon annanstans. Jag gillar att simma, och det är annars också trevligt att besöka simhallen.



2. Tankar

Vilken typ av barnrelaterade sexuella tankar hade du?

T.ex. Jag tyckte att barnen såg glada ut och ett barns kropp ser så vacker och ren ut. När jag blev upphetsad tänkte jag, kan man känna så här?

3. Känslor och fysiska känningar

Vilken typ av känslor eller kroppsliga känningar hade du i situationen?

T.ex. Jag kände mig glad när jag tittade på barnen. Jag blev också upphetsad av att titta på deras kroppar. Tristessen jag hade känt tidigare på dagen försvann.

Upplevde du känslorna och känningarna som positiva eller negativa?

T.ex. Känslan av glädje var positiv. Upphetsningen kändes otrevlig först, men var till största delen en positiv känsla. Det som gjorde det obehagligt var tvivlet på om det var tillåtet att känna så.



Hur intensiva var känslorna och känningarna?

0 = Inte alls intensiva

10 = Mycket intensiva

T.ex. Känslan av glädje var 9 till sin intensitet. Upphetsningen 5.

Hur störande eller påtvingande tyckte du att känslorna och känningarna var?

0 = Inte alls störande

10 = Mycket störande

T.ex. Känslan av glädje var inte alls störande, dvs. 0. Upphetsningen störde först, men inte så mycket, dvs. 4.